

## Longevità

- II 1. Longevità: dove e perché?  
Okinawa. L'isola longeva, 15  
Il messaggio di Okinawa, 20
- 22 2. L'invecchiamento  
Perché invecchiamo? Alcune teorie, 25  
La genetica dell'invecchiamento, 29  
La teoria della catastrofe degli errori, 30  
La teoria di Hayflick, 31 La teoria dei telomeri, 32  
La teoria della regolazione genica, 34  
Il gene dell'invecchiamento. La scoperta di *p66shc*, 35  
La biochimica dell'invecchiamento, 39  
Teoria dell'usura, 40 Le teorie mediche, 42  
La teoria ormonale (neuroendocrina), 42  
La teoria immunologica, 45
- 46 3. Come affrontare l'invecchiamento  
La reazione psicologica all'età, 46  
Lo stile di vita. L'attività fisica, 51  
Lo stile di vita. L'alimentazione, 55  
Lo stile di vita. Longevi di mente perché curiosi di natura, 62

- 69 4. I fantasmi della longevità  
L'invecchiamento della mente, 70 La morte, 77  
Il senso della vecchiaia. Più vecchi, più saggi?, 85
- 93 Letture consigliate